



**MENGATASI RENDAHNYA KECERDASAN EMOSI MELALUI
LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA SISWA KELAS XI
SMAN 1 JEKULO KUDUS**

**Oleh
M. Thofa Ari Shandi
NIM 201031250**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**



**MENGATASI RENDAHNYA KECERDASAN EMOSI MELALUI
LAYANAN KONSELING *BEHAVIORAL* DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT PADA SISWA KELAS XI
SMAN 1 JEKULO KUDUS**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu**

**Oleh
M. Thofa Ari Shandi
NIM 201031250**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2016**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto

Kita tidak akan sanggup mengekang amarah dan nafsu secara keseluruhan hingga tidak meninggalkan bekas apapun dalam diri kita. Namun jika mencoba untuk mengendalikan keduanya dengan cara latihan dan kesungguhan yang kuat, tentu kita akan bisa.” (Imam al Ghozali)

Persembahan:

Skripsi ini dipersembahkan kepada:

1. Kedua orang tuaku Ahmad Khusairi dan Sunisih tercinta yang senantiasa memberikan doa dan kasih sayang dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Adik dan kakak yang selalu memberikan semangat.
3. Rekan-rekan yang selalu mendukungku untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamater tercinta Universitas Muria Kudus, tempatku menuntut dan mencari ilmu.

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Skripsi oleh M. Thofa Ari Shandi (NIM. 201031250) ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Februari 2016

Pembimbing I

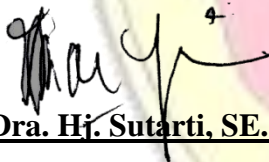


Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

NIS. 0610713020001008

Kudus, Januari 2016

Pembimbing II




Dra. Hj. Sutarti, SE., MM

NIP. 19510420 198203 2 001

Mengetahui,

Ka. Prodi Bimbingan dan Konseling

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



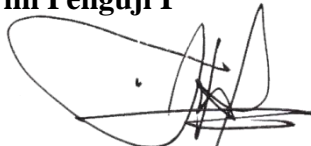
Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons.

NIS. 061071302000100

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi oleh M. Thofa Ari Shandi (NIM: 2010-31-250) ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling
Kudus , Febuari 2016

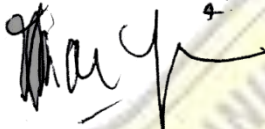
Tim Penguji I



Ketua

Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons.
NIS. 0610713020001008

Penguji II



Anggota

Dra. Hj Sutarti, SE. MM
NIP. 195104201982032001

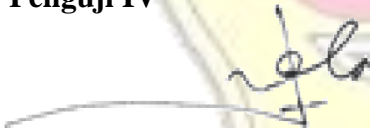
Penguji III



Anggota

Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIS. 0610713020001027

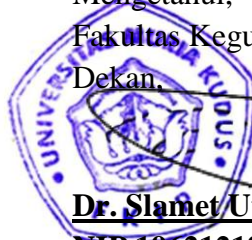
Penguji IV



Anggota

Drs. H Sucipto, M.Pd. Kons.
NIS. 0610713020001015

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,



Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 196212191987031015

PRAKATA

Alhamdulillah, penulis syukuri atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul: “Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016”, dapat diselesaikan dengan lancar guna memenuhi sebagai persyaratan mengajukan skripsi dalam mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak/Ibu :

1. Dr. Slamet Utomo, M.Pd., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UMK yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd., Kons., Kaprodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus, juga selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing, mengarahkan penulis dalam penyusunan proposal skripsi.
3. Dra. Sutarti, SE., MM. pembimbing 2 yang memberikan bimbingan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Woryanto S,Pd., guru BK/Konselor SMAN 1 Jekulo Kudus yang telah membantu peneliti melaksanakan penelitian.
5. Siswa-siswi SMAN 1 Jekulo Kelas XI yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

6. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat peneliti harapkan guna perbaikan. Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling.

Kudus, Januari 2016

Penulis,

M. Thofa Ari Shandi



ABSTRACT

Shandi, M. Thofa Ari 2015. *“The Use of Self Management Technique to Overcome the Low of Emotional Intelligence through Counseling Services in the Eleventh Grade Students of SMAN 1 Jekulo in the Academic Year 2015/2016”*. Skripsi of Counseling and Guidance Department, Teacher Training and Education Faculty, Muria Kudus University. Advisor: (1) Dra. Sumarwiyah, M. Pd., Kons., (2) Dra. Sutarti, S.E., MM.

Key Words : Behavioral Counseling of Self Management Technique, the Low of Emotional Intelligence

The objectives of this research are; 1. To describe the low of the students' emotional intelligence through behavioral counseling services by using Self Management technique in the eleventh grade students of SMAN 1 Jekulo Kudus. 2. Help the students to overcome the low of emotional intelligence through behavioral counseling services by using Self Management technique.

People who have good emotional intelligence are someone who has the ability to organize his or her emotional life with the intelligence, maintain alignment of emotion through the skill of self-awareness, self-control, self-motivation, empathy and social skills.

Behavioral counseling is an behavior which can be formed from the result of the experiences, the old behavior can changed with a new behavior, and humans have the potential to behave well or bad, in the form of interaction between the individual and the surrounding environment. Behavioral of Self Management technique is a technique in the process of behavioral change which clients are required to be active during the therapy process. So, the client is able to control, manage and change the direction that behavior into the expected behavior.

Therefore, the researcher describe the implementation of behavioral counseling by using Self Management technique to overcome the low of emotional intelligence in SMAN 1 Jekulo Kudus in the academic year 2015/2016 with the research subjects MA, AZ, and AE who still experience the low of emotional intelligence. The techniques of collecting the data in this research are interview, observation, and documentation. The data analysis that used is analyze the data descriptive qualitative.

The result of data analysis in this research shows that the low of emotional intelligence of Client 1 are: become a poor listeners during the teaching and learning process and unwilling to accept the opinions of others. Factors of parents who cause the client to experience the low of emotional intelligence. Client 2 are: he often said rudely, behavior tolerance of the client is very less, and not willing to cooperate with others. Client 3 are: client is lack of shared attitude, the attitude has always considered himself better than others, and he do not want to help another friend. The result of counseling by using behavioral counseling method are: Client 1: Acceptability returning the client in socializing with his friends at school that was once the client is a person who is regarded by friends as a person

who is not enjoyable. Client 2: Changes in the attitude of the client that was once is less to control good emotional intelligence to be individual who is able to empathize with others. Client 3: Looks from the optimism of the clients when he face the problems in the classroom, said politely, and stay on task or always ready to do the homework. Although the change has not been fully implemented because counselee passive, the researcher is working full in order to cooperate with the school and his family.

The researcher give suggestions to the headmaster to create a school atmosphere that can make a comfortable sense for the students. So, they can develop a good teaching and learning process. For the school counselors to always pay attention to the development of students to develop themselves in learning and socializing among friends at school. For the homeroom teacher to help the students in developing the ability to socialize with other friends at school and can be a good person and pay attention to the students in interacting with their peers at school. For the next researcher, in order to develop further associated with the low of emotional intelligence.



ABSTRAK

Shandi, M. Thofa Ari 2015. “*Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi Melalui Layanan Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016*”. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus. Pembimbing: 1. Dra. Sumarwiyah, M.Pd.,Kons. 2. Dra. Sutarti, SE., MM.

Kata Kunci : *Konseling Behavioral Teknik self management, Rendahnya Kecerdasan Emosi*

Penelitian ini bertujuan 1.Mendiskripsikan rendahnya kecerdasan emosi siswa, melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* pada siswa kelas XI SMAN 1 Jekulo Kudus 2.Untuk membantu mengatasi rendahnya kecerdasan emosi melalui layanan konseling *behavioral* dengan teknik *self management*.

Orang yang mempunyai kecerdasan emosi baik adalah seseorang yang mempunyai kemampuan untuk mengatur kehidupan emosinya dengan intelegensi, menjaga keselarasan emosi melalui keterampilan kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi diri, empati dan keterampilan sosial.

Konseling *behavioral* adalah setiap tingkah laku dapat dibentuk dari hasil pengalamannya, tingkah laku lama dapat diganti dengan tingkah laku baru, dan manusia memiliki potensi untuk berperilaku baik atau buruk, berupa interaksi antara individu dengan lingkungan sekitarnya. Teknik *behavioral self management* adalah suatu teknik dalam proses perubahan perilaku, yang mana klien dituntut untuk aktif selama proses terapi, sehingga klien mampu mengontrol, mengendalikan dan merubah arah perilaku tersebut menjadi perilaku yang diharapkan.

Oleh karena itu peneliti mendiskripsikan penerapan konseling *behavioral* dengan teknik *self management* untuk mengatasi rendahnya kecerdasan emosi di SMAN 1 Jekulo, Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016. Penelitian studi kasus ini akan dilaksanakan di SMAN 1 Jekulo Kudus Tahun Pelajaran 2015/2016 dengan subjek penelitian 3 siswa yaitu MA, AZ, dan AE yang masih mengalami rendahnya kecerdasan emosi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data yang digunakan merupakan analisis data deskriptif kualitatif.

Hasil analisis data dari tiga klien kelas XI (MA,AZ dan AE) menunjukkan bahwa rendahnya kecerdasan emosi pada klien 1 yaitu: konseli (MA) sering mudah tersinggung, pesimis, pendengar yang buruk, egois dan berkata kasar.. Klien 2 yaitu: konseli (AZ) sering mudah tersinggung, pesimis, pendengar yang buruk, egois, berkata kasar dan tidak memperhatikan guru saat proses pembelajaran. Namun setelah pelaksanaan tiga kali pertemuan konseling dengan teknik *self management*, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yaitu dengan kehadiran AZ yang tepat waktu ke sekolah, rajin mengikuti pembelajaran dengan baik di kelas, dan berkomitmen untuk tidak terpengaruh lagi pada ajakan

teman berperilaku yang kurang baik. Klien 3 yaitu: konseli (AE) pesimis, egois, berkata kasar dan malas mengerjakan tugas/PR. Namun setelah pelaksanaan tiga kali pertemuan konseling dengan teknik *self management*, dapat menghasilkan suatu perubahan perilaku yaitu terlihat dengan keoptimisan AE saat menghadapi masalah di kelas, berkata sopan, dan selalu mengerjakan tugas/PR. Meskipun perubahan belum sepenuhnya terlaksana karena konseli yang pasif, peneliti berupaya penuh agar dapat bekerjasama.

Peneliti memberikan saran pada kepala sekolah agar menciptakan suasana sekolah yang dapat menimbulkan rasa nyaman bagi para siswa sehingga dapat mengembangkan proses belajar dengan baik, untuk konselor sekolah agar selalu memperhatikan perkembangan siswa dapat mengembangkan diri dalam belajar maupun bersosialisasi antar teman di sekolah. Untuk wali kelas supaya membantu siswa dalam mengembangkan kemampuan bersosialisasi dengan teman lain di sekolah dan dapat menjadi pribadi yang baik dan memperhatikan siswa dalam berinteraksi dengan sesama teman di sekolah, dan untuk peneliti agar dapat mengembangkan lebih lanjut terkait dengan rendahnya kecerdasan emosi.



DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
LOGO.....	ii
JUDUL	iii
MOTO DAN PERSEMBAHAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN PENGUJI	vi
PRAKATA.....	vii
ABSTRACT.....	ix
ABSTRAK	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Praktis	6
1.4.2 Manfaat Teoritis	6
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Fokus dan Lokus Penelitian	7
1.6.1 Fokus Penelitian	7
1.6.2 Lokus Penelitian	8
 \BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Kecerdasan Emosi	10
2.1.1 Pengertian Kecerdasan Emosi	11
2.1.2 Ciri-ciri Kecerdasan Emosi	13

2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Emosi.....	14
2.1.4 Aspek-aspek Kecerdasan Emosi.....	16
2.1.5 Upaya Mengatasi Kecerdasan Emosi	20
2.2.1 Konseling <i>Behavioral</i>	24
2.2.1.1 Tujuan Konseling <i>Behavioral</i>	24
2.2.1.2 Ciri-ciri Konseling Behavioral.....	26
2.2.1.3 Langkah-langkah Konseling Behavioral.....	26
2.2.1.4 Peran Dan Fungsi Konseling Behavioral	28
2.2.1.5 Penerapan Konseling Behavioral	31
2.2.1.6 Teknik Dan Strategi Konseling Behavioral	36
2.2.2 Pengertian Teknik <i>Self Management</i>	38
2.2.2.1 Langkah-langkah Teknik <i>Self Managemen</i>	39
2.2.2.2 Faktor-faktor Penting dalam Teknik <i>Self Management</i>	47
2.2.2.3 Masalah yang Dapat Ditangani Teknik <i>Self Management</i>	48
2.2.2.4 Penerapan Teknik Self Management Untuk Mengatasi Rendahnya Kecerdasan Emosi.....	49
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan.....	51
2.4 Kerangka Berfikir.....	53
BAB III METODE PENELITIAN	57
3.1 Rancangan Penelitian	57
3.2 Subjek Penelitian	59
3.3 Data dan Sumber Data.....	60
3.4 Metode Pengumpulan Data	62

3.4.1 Wawancara	62
3.4.1.1 Pengertian Wawancara	62
3.4.1.2 Tujuan Wawancara	63
3.4.1.3 Jenis Wawancara	63
3.4.1.4 Sumber Wawancara	64
3.4.1.5 Pedoman Wawancara.....	65
3.4.2 Observasi	67
3.4.2.1 Pengertian Observasi	67
3.4.2.2 Tujuan Observasi.....	68
3.4.2.3 Jenis Observasi	68
3.4.2.4 Pedoman Observasi.....	69
3.4.3 Dokumentasi	70
3.4.3.1 Pengertian Dokumentasi	70
3.4.3.2 Tujuan Dokumentasi	71
3.4.3.3 Materi Dokumentasi	71
3.4.3.4 Kegunaan Dokumentasi	72
3.5 Analisis Data.....	72
3.6 Indikator Keberhasilan	74
BAB IV HASIL PENELITIAN	76
4.1 Diskripsi Kasus Siswa 1	76
4.1.1 Data Identitas Siswa (Konseli 1)	76
4.1.2 Data Identitas Siswa Orang Tua Klien	76
4.1.3 Deskripsi Masalah	78

4.1.4 Pemeriksaan	78
4.1.4.1 Hasil Wawancara.....	78
4.1.4.2 Observasi	81
4.1.4.3 Dokumentasi	82
4.1.4.4 Analisis Data	82
4.1.4.5 Diagnosis	83
4.1.4.6 Prognosis	84
4.1.4.7 Treatment.....	85
4.1.4.8 Evaluasi dan <i>Follow Up</i>	94
4.1.4.9 Kesimpulan Kasus 1	95
4.2 Deskripsi Kasus Konseli 2.....	97
4.2.1 Data Identasi Siswa (Konseli 2)	97
4.2.2 Data Identitas Orang Tua Konseli.....	97
4.2.3 Deskripsi Masalah	98
4.2.4 Pemeriksaan	99
4.2.4.1 Hasil Wawancara.....	99
4.2.4.2 Observasi	101
4.2.4.3 Dokumentasi.....	102
4.2.4.4 Analisis Data	102
4.2.4.5 Diagnosis	103
4.2.4.6 Prognosis	104
4.2.4.7 Treatment.....	105
4.2.4.8 Evaluasi dan Follow Up	114

4.2.4.9 Kesimpulan Kasus 2	115
4.3 Deskripsi Kasus Konseli 3.....	117
4.3.1 Data Identitas Konseli 3	117
4.3.2 Data Identitas Orang Tua Konseli	117
4.3.3 Deskripsi Masalah	118
4.3.4 Pemeriksaan	119
4.3.4.1 Hasil Wawancara.....	119
4.3.4.3 Dokumentasi.....	122
4.3.4.4 Analisis Data	122
4.3.4.5 Diagnosis	123
4.3.4.6 Prognosis	124
4.3.4.7 Treatment.....	125
4.3.4.8 Evaluasi dan Follow Up	136
4.3.4.9 Kesimpulan Kasus 3	137
BAB V PEMBAHASAN.....	140
5.1 Pembahasan Hasil Konseli 1	140
5.2 Pembahasan Hasil Konseli 2	144
5.3 Pembahasan Hasil Konseli 3	146
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	153
6.1 Simpulan	153
6.1.1 Konseli 1	153
6.1.2 Konseli 2	151
6.1.3 Konseling 3	152

6.2 Saran	153
DAFTAR PUSTAKA	156
LAMPIRAN.....	158



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Guru BK.....	158
2. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Wali Kelas.....	161
3. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Klien 1 (MA)	163
4. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Klien 1 (MA).....	165
5. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Klien 2 (AZ).....	167
6. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat Klien 2 (AZ)	169
7. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Klien 3 (AE).....	171
8. Hasil Wawancara Peneliti Terhadap Teman Dekat 3 (AE).....	173
9. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien 1 (MA)	175
10. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien 2 (AZ)	176
11. Hasil Observasi Peneliti Terhadap Klien 3 (AE)	177
12. Satuan Layanan Klien 1 Pertemuan 1	178
13. Pelaksanaan Konseling 1 Pertemuan 1	181
14. Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 1 Pertemuan 1	189
15. Satuan Layanan Klien 1 Pertemuan 2	191
16. Pelaksanaan Konseling 1 Pertemuan 2.....	194
17. Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 1 Pertemuan 2	198
18. Satuan Layanan Klien 1 Pertemuan 3	201
19. Pelaksanaan Konseling 1 Pertemuan 3	204

20.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 1 Pertemuan 3	207
21.	Satuan Layanan Klien 2 Pertemuan 1	211
22.	Pelaksanaan Konseling 2 Pertemuan 1	214
23.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 2 Pertemuan 1	218
24.	Satuan Layanan Klien 2 Pertemuan 2	178
25.	Pelaksanaan Konseling 2 Pertemuan 2	181
26.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 2 Pertemuan 2	189
27.	Satuan Layanan Klien 2 Pertemuan 3	178
28.	Pelaksanaan Konseling 2 Pertemuan 3	181
29.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 2 Pertemuan 3	189
30.	Satuan Layanan Klien 3 Pertemuan 1	178
31.	Pelaksanaan Konseling 3 Pertemuan 1	181
32.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 3 Pertemuan 1	189
33.	Satuan Layanan Klien 3 Pertemuan 2	178
34.	Pelaksanaan Konseling 3 Pertemuan 2	181
35.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 3 Pertemuan 2	189
36.	Satuan Layanan Klien 3 Pertemuan 3	178
37.	Pelaksanaan Konseling 3 Pertemuan 3	181

38.	Laporan Pelaksanaan Evaluasi Analisis dan Tindak Lanjut Layanan Bimbingan dan Konseling Klien 3 Pertemuan 3	189
39.	Pernyataan	330
40.	Riwayat Hidup	331
41.	Keterangan Selesai Bimbingan	332
42.	Permohonan Ujian Skripsi	333
43.	Surat Pernyataan Perubahan Judul	334
44.	SK	335
45.	Dokumentasi	336
46.	Surat Keterangan Selesai Penelitian Sekolah	339
47.	Kartu Bimbingan	340

